



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Comer Sano, Vivir Sano **Si estas en tus 40-50...**

La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad hispana ofrece en esta ocasión algunas sugerencias alimenticias para personas que se encuentran en sus 40-50 años de edad.

Cuando entramos a nuestra cuarta década de vida, pasamos por varios cambios físicos y, debido a ello, la relación con la comida debería cambiar también.

¿Cómo mantenernos mentalmente agudos, emocionalmente equilibrados, energéticos, saludables y con una actitud positiva hacia la vida? La alimentación no es la única respuesta a estas preguntas, pero sí es un factor importante.

A partir de los 40, cada año nuestro metabolismo se vuelve más lento. Esto significa que uno ganara peso más fácilmente aun cuando coma las mismas cosas y en las mismas cantidades que comía antes, porque al volverse el metabolismo mas lento se queman menos calorías y, posiblemente al entrar en este periodo de nuestra vida hacemos menos ejercicios.

Es importante entonces poner atención a lo que se come y a cuanto se come. Para controlar el peso y mantener una buena salud es importante comer eficientemente, esto significa elegir alimentos que tengan un alto valor nutricional y pocas calorías.

Las frutas, los vegetales, los granos enteros, las nueces las leguminosas, las aves, el pescado, los huevos, el tofu y los productos lácteos que contienen calcio son parte de una alimentación eficiente; mientras que las comidas procesadas y refinadas contienen mas

calorías que nutrientes, razón por la que engordan, no son muy alimenticias y, al poco rato de comerlas sentimos hambre otra vez.

Comer bien a los cuarenta es muy fácil. Estas son algunas sugerencias para el momento de elegir los alimentos:

- **Fáciles** de preparar y que sean sabrosos, para que nos entusiasme comer sano.
- **Bajos** en grasa, sodio y calorías.
- **Integrales** (arroz integral, pan integral, etc.), antes que blancos (arroz blanco, pan blanco, etc.)
- **Crudos**. Por lo menos una porción diaria de sus frutas o vegetales debería ser cruda; esto preserva su valor nutritivo y ayudamos a nuestro sistema digestivo. Las frutas y los vegetales crudos contienen altos contenidos de fibra, vitaminas, minerales y enzimas que contribuyen a la digestión.
- **Magros**. El pescado, las aves, los huevos, las nueces, los fréjoles, las arvejas, el tofu son fuentes de proteína, cocínelas al vapor, al horno, a la parrilla o hervidas para evitar las grasas saturadas.
Las carnes rojas se deben comer con precaución ya que contienen grasa saturada. Lo mismo el jamón y el tocino pues contienen mucho sodio.
- **"Grasas buenas"**. Algunas fuentes son: aceite de oliva, aceite de girasol, aguacate, nueces, semillas.
- **Calcio**. A partir de los 30 años de edad nuestros huesos comienzan a perder calcio, este proceso empeora considerablemente con el paso de los años. Consumir la dosis adecuada de calcio cada día contribuye a mantener nuestros huesos saludables.
La dosis diaria recomendada para mujeres y varones hasta los 50 años es de 1000 mg. Después de los 50 años es 1200 mg
El calcio no se asimila adecuadamente sin la compañía de la vitamina D, la vitamina K, el magnesio, el boro, el cobre, el manganeso y el silicio.
La vitamina D se obtiene de ciertos pescados como el salmón y las sardinas; también de la leche fortificada, la yema de huevo, y los panes y cereales fortificados.
La vitamina K se encuentra en muchos vegetales.
El magnesio se obtiene en los granos integrales, los vegetales de hojas verde oscuro, productos lácteos, nueces, carne y, granos secos, sobre todo soya.
El boro se halla en las frutas, los vegetales verdes y amarillo oscuro y, las nueces.
Los micros minerales: cobre, zinc, manganeso y silicio por lo general están incluidos en los suplementos multi- vitamínicos o, en los multi- minerales.

- **Líquidos.** Cuando estamos bien hidratados nuestro cuerpo elimina toxinas mas fácilmente además, evitamos el estreñimiento, mantenemos las articulaciones flexibles y nuestra mente clara.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366